



# 江波地域包括支援センターだより



地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者の相談窓口です。

広島市から委託を受け、**神崎・舟入・江波学区を担当**しています。

「介護保険のことを聞きたい」「健康を維持したい」等、**介護や保健・医療・福祉等の相談に対応し、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援**します。

また、「詐欺の被害に合った」「財産の管理に自信がない」といった、高齢者の権利や財産等の不安について、権利擁護に関する制度の紹介等を行います。

## 地域を支える活動を紹介

今回は  
舟入地区

令和4年2月3日（金）に舟入公民館でいきいき倶楽部を行いました。  
いきいき倶楽部では、介護予防、権利擁護、認知症予防等について、講師を招き講座や情報発信の機会として年間3回（春・秋・冬）行っています。

今回は、低栄養予防の講座と節分の日という事で今年の無病息災を願い、講座の後に恵方巻き作りを行いました。参加者からは、「低栄養予防に関して勉強になった」、「恵方巻き作りが楽しかった」等の声がありました。コロナの影響もあり、調理に関しては暫く休止としていましたが、参加される方の楽しむ様子を見ると、講座内容や情報発信の仕方を工夫していく必要性を感じました。

今後も継続して介護予防講座を始め、気になる情報提供を地域の方に発信を行っていく予定です。



### 江波学区の地域情報

～ おかえり食堂江波 ～

場所：悠悠タウン江波二本松

日時：毎月第3土曜日 11時30分から13時頃

「子どもも大人もみんな楽しくお食事を！」をテーマに月1回、開催されています。

子ども100円 大人200円 申し込みは不要です。

※一緒に活動してくれるボランティアさんも募集中!!

お問い合わせ先：江波地域包括支援センターまで



# 江波包括のつばやき

今回は支え合い事業担当・社会福祉士の奥田です



こんにちは。  
早いもので、年が明けて3か月がたちました。  
皆さんは今年の目標何かたてられましたか？

私の目標は「マラソン大会に再挑戦」です。周りの人から「どちらかと言えばインドア」などとのイメージを持たれていますが、私の趣味は登山だったりキャンプだったりアウトドアです。コロナ前まではマラソン大会にもいくつか出ておりましたが、コロナ禍で「マラソン大会が中止→走らなくなる→身体が重くなる→動きたくない」の悪循環になっておりました。いきいき百歳体操に時々お邪魔させて頂いておりますが、実は筋肉痛になり、重りをつけて体操をされている皆さんを尊敬しておりました。「このままではいけない」と意を決して、まずは、自宅の周囲を週4日、1時間、歩き始めています。最初は周りを見る余裕もありませんでしたが、少し余裕も出てきて、春の気配を感じられるようになり、楽しく歩けるようになってきました。今年度、「マラソン大会に出ました」を報告できるように頑張ります(^\_^)

## 今後の予定

### ○舟入地区

いきいき倶楽部（場所：舟入公民館）

日程：5月19日（金）・6月16日（金）・7月7日（金）

時間：13時30分～15時

テーマ「最近の情勢を知ろう（介護保険・防災・地域共生社会）」

詳細・申込みは当センターまでお問い合わせください。

### ○江波地区

いきいき介護予防教室（場所：悠悠タウン江波二本松 多目的ホール）

日程：毎月第4金曜日

時間：13時30分～14時30分

テーマ、講師に関しては当センターまでお問い合わせください。

# 地域包括がいく!!

作者：山田 奈穂

ブログ：<http://naho2010.blog103.fc2.com/>



☆問い合わせ先☆ お気軽にお問い合わせください

広島市江波地域包括支援センター

TEL：296-4833（受付時間：8：30～18：00）

土日祝日・年末年始も休まず開所しております。

訪問に出て不在のことがあります。来所の際にはお電話でご確認ください。



気象館通りから見える この看板が目印

